

I. Lee atentamente el texto: Un sueño productivo

Incluso un sueño corto tiene efectos positivos: esta es la conclusión de un proyecto de investigación del Instituto para Psicología Experimental de la Universidad Heinrich de Dusseldorf. La gran cantidad de personas que conocen los maravillosos efectos de una corta siesta pueden pensar, con razón que para llegar a esa conclusión no era necesario investigar tanto. El aspecto innovador es el efecto positivo en la memoria. Que una siesta corta tiene efectos positivos en la concentración es de conocimiento general, pero que la memorización se fortalece con seis minutos de sueño es novedoso.

La mayoría de los animales duerme en varias fases cortas; sólo el ser humano duerme en bloque. ¿El sueño, entonces, sirve para consolidar la información? Dar respuesta a esta cuestión es el objetivo de la investigación de estos estudiosos en la materia.

18 universitarios, entre los 20 y 29 años, no fumadores, participaron en la investigación. En unas pruebas que dependen del sueño, el influjo por presencia o ausencia de un fármaco como la nicotina tenía que ser excluido. También había que eliminar los problemas de insomnio que suelen tener las personas de mayor edad. Una vez los estudiantes ya acudieron al laboratorio, unos electrodos les conectaron a unos monitores. Después recibieron una lista de 30 adjetivos que tuvo que ser memorizada, a lo largo de dos minutos. En tres sesiones, cada voluntario recibió una lista diferente, siempre de adjetivos, puesto estos son más difíciles de relacionar entre sí que los sustantivos. Sin embargo, aunque cada persona tuvo siempre una lista diferente, los adjetivos eran similares en su valor y connotación. Después de memorizarlos, en dos de las tres sesiones les dijeron: "Ahora puede dormir, si quiere". En la primera invitación durmieron todo lo que quisieron y en la segunda los despertaron a los seis minutos. Cabe resaltar que las personas no debían saber que lo más importante, en realidad, era que se durmieran; la presión por lo general impide conciliar el sueño. En todo caso, a los 60 minutos tuvieron que reproducir su lista. La media de las palabras reproducidas fue de 6,86 en los que se quedaron despiertos; 8,07 en los que durmieron seis minutos y 9,21 palabras supieron los que durmieron cuanto quisieron.

Aunque ya varios investigadores habían sugerido el impacto del sueño en el aprendizaje, estos resultados son impresionantes e importantes. Es muy pronto, sin embargo, para sacar conclusiones. También tienen estos resultados nada que ver con esos métodos que recomiendan aprender idiomas durante el sueño; ya que esas investigaciones han dado resultados negativos.

Los investigadores de la consolidación de la memoria son conscientes de que están al comienzo y de que todavía hay que determinar qué es lo que provoca este efecto y qué teoría puede explicarlo.

(Adaptado de elmercuriodigital.es. Argentina)

I Encuentra la buena respuesta o contesta a las preguntas:

Nº	ITEMES	Puntaje	
1.	En el texto se habla:	L	L
	a. del influjo de la nicotina en la memoria;	0	0
	b. del aspecto innovador del sueño de los animales;	1	1
	c. del efecto positivo del sueño en la memorización;		
2.	d. de los problemas de insomnio de las personas de mayor edad;		
	¿Qué objetivos persigue el proyecto de investigación del dicho Instituto?	L	L
	_____	0	0
		2	2

	_____	3	3
3.	¿Qué desconocía el grupo de psicólogos al iniciar la investigación? _____ _____	L 0 2 3	L 0 2 3
4.	¿Según qué criterios han sido elegidos los estudiantes para el proyecto? _____ _____ _____	L 0 2 4	L 0 2 4
5.	¿Qué ignoraban los participantes que colaboraron en la investigación? _____ _____ _____ _____	L 0 3 5	L 0 3 5
6.	¿Cuál resultó ser la conclusión de la investigación? _____ _____ _____ _____	L 0 3 5	L 0 3 5
7.	Nombra los sinónimos de: maravilloso _____ y antónimos de : impedir _____	L 0 1 2	L 0 1 2
8.	Agrupar el sentido de las palabras de la primera columna con elementos de la segunda: Muchas personas piensan para confirmar la hipótesis. Hay que determinar aunque tienen efectos positivos. Les han propuesto dormirse que no era necesario investigar tanto. qué es lo que provoca este efecto.	L 0 2 4 6	L 0 2 4 6

9.	Indica por alguna frase adecuada si la información dada es falsa(F) o verdadera (V).Justifica la respuesta 1. Los participantes tuvieron que relacionar adjetivos con sustantivos. _____ 2. Los participantes tuvieron que dejar de fumar. _____	L 0 2 4	L 0 2 4
10 .	Comenta la frase "...los investigadores están al comienzo". Justifica las consideraciones, partiendo del texto. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 3 5 7	L 0 3 5 7
	TOTAL: 40 puntos		
II	Te llamas Juan/Juana y escribes una carta (15 líneas) a tu mejor amigo/a, Pablo/Paula en la cual le hablas de la expedición que vas a hacer junto con tus compañeros, a partir de las siguientes indicaciones: • Las fechas de la expedición; • El itinerario; • Los objetivos turísticos que vais a visitar; • Los preparativos para la expedición; • Los posibles peligros. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	L 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

		15	15
		16	16
		17	17
		18	18
		19	19
		20	20
III	Realiza una redacción en 25 líneas sobre el tema de la inmigración. En ella deberás: <ul style="list-style-type: none">• Introducir el tema de la inmigración;• Presentar la situación actual de los inmigrantes;• Argumentar a favor o en contra de la presencia de los inmigrantes en los países acogedores;• Argumentar por qué los inmigrantes se han convertido en un problema para los países acogedores;• Elaborar las conclusiones.	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

